كتاب مطبخ رمضان 2009

سيدتي

Sayidaty

مجلة المرأة العربية

أطيب شوربة باستا

أطيب سلطة تونة

أطيب كبسة باستا

أطيب كنافة بالترامي

طهاة عالميون يبتكرون لنا أطباقا خاصة

أكثر من ستّين وصفة تبحر في سحر الشرق

ما هي المأكولات المفضّلة للنجوم العرب في رمضان؟

دليل للسعرات الحرارية

http://rewity.com/vb

GOODY

رمضانك مع نوفي

الشاي المثلج

المقادير

- 9 مغلّفات شاي
- 6 اكواب من الماء
- 6 عروق نعناع
- نصف كوب من السكّر
- كوب ونصف كوب من عصير البرتقال
- ربع كوب من العصير الحامض
- حبة من البرتقال المقطع الى شرحات
- نصف حبة من الحامض المقطّع إلى شرحات

للتزيين:

- حبة من البرتقال والحامض
- عروق من النعناع

http://rewity.com/vb

طريقة التحضير

- توضع اكواب الماء فوق النار، وعند الغليان ترفع عن النار وتضاف اليها مغلّفات الشاي وتترك لمدة 5 دقائق، ثم ترفع مغلّفات الشاي وترمى، ويبرّد الشاي.
- يضاف الى الشاي عصير البرتقال وعصير الحامض وشرحات البرتقال وشرحات الحامض وعروق النعناع. ثم، تترك شرحات البرتقال والحامض وعروق النعناع لمدة ساعتين الى اربع ساعات، لكن ليس اكثر من ذلك، ثم ترفع وترمى.
- يحفظ الشاي في البراد ويقدم مثلّجاً مع الثلج المكسّر.

ملاحظة: بعد يوم او يومين، من الممكن ان يفقد الشاي شفافيّته بسبب البرودة. وفي هذه الحال، تضاف ملعقتان من الماء الساخن جدًا الى الشاي ويحرّك.

لتخفيف السعرات الحراريّة: يستعمل السكّر الاصطناعي البديل الخالي من السعرات الحراريّة.

حمص بالطحينة

المقادير

- 250 غراماً من الحمص اليابس
- 150 غراماً من الطحينة
- 50 غراماً من عصير الحامض
- 15 غراماً من الملح
- 10 غرامات من الكربونات
- ثوم، حسب الرغبة
- 70 غراماً من الثلج المبشور أو الماء البارد

طريقة التحضير

- ينقع الحمص في الماء لمدّة عشر ساعات. ثم، يسلق لمدّة ساعة ونصف الساعة بعد إضافة الكربونات إليه.
- بعد نضوجه، يغسل جيداً بواسطة الماء البارد لثلاث مرات، ثم يوضع داخل مصفاة لمدّة ساعة.
- يضاف الحمص والطحينة إلى الخلاط الكهربائي. ويخفقان لمدة خمس دقائق، ثم يضاف الملح وعصير الحامض مع استمرار الخفق. ليضاف أخيراً الثلج المبشور أو الماء البارد على مرحلتين. يزيّن هذا الطبق، حسب الرغبة.

http://rewity.com/vb

شراب الأناناس مع الكريب فروت

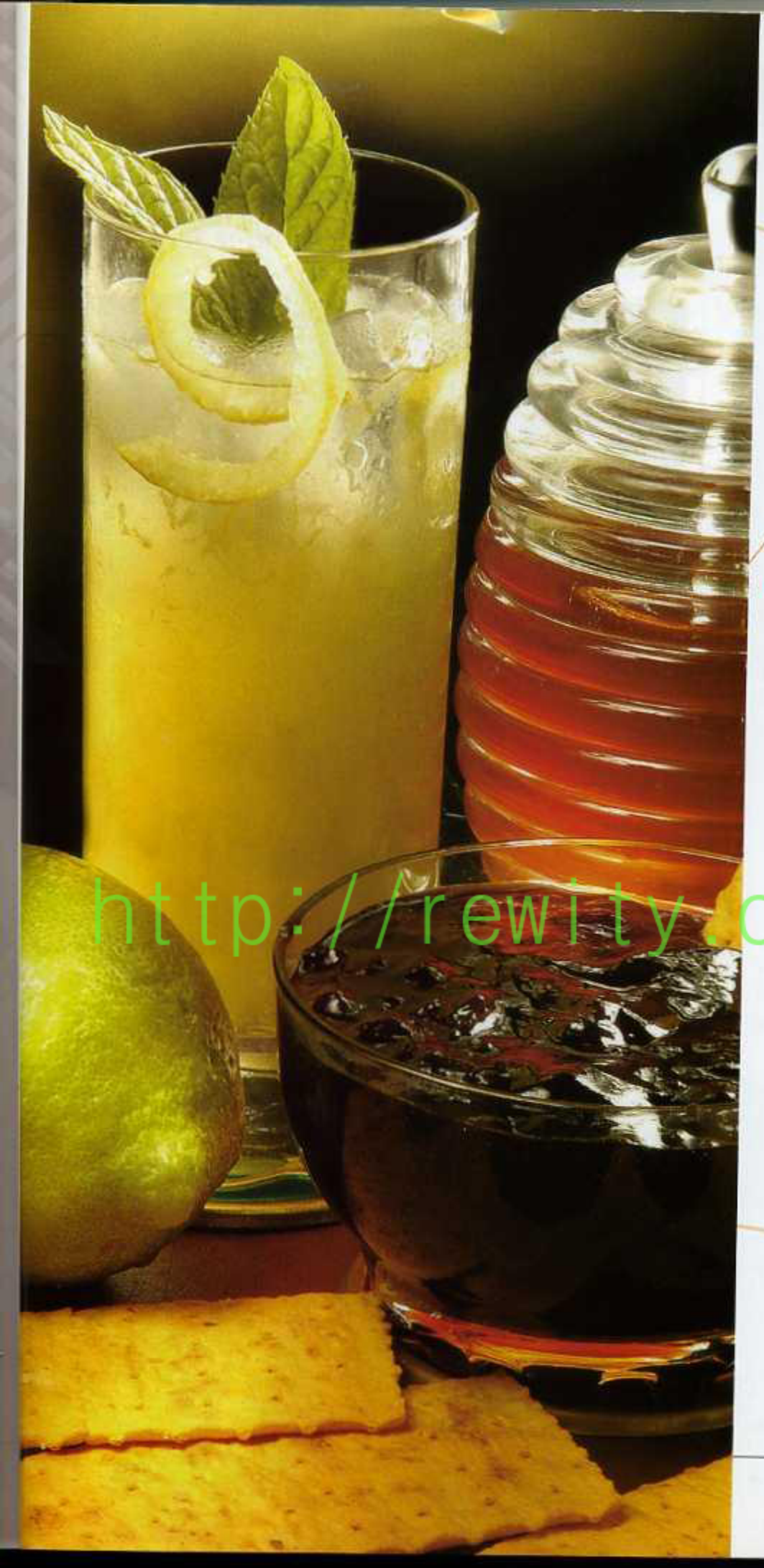
http://rewity.com/vb

المقادير

- كوبان ونصف كوب من عصير الكريب فروت
- كوب ونصف كوب من عصير الأناناس
- نصف كوب من عصير الليمون الحامض
- ثلثا كوب من السكر
- ثلثا كوب من الماء

طريقة التحضير

- يغلى السكر والماء على النار مع التحريك المتواصل لمدة 3 دقائق، ويوضع في الثلاجة ليبرد.
- بعد أن يبرد، يضاف اليه عصير الليمون والبرتقال والكريب فروت والأناناس.
- يوضع الشراب في الثلاجة ويقدم بارداً.



شراب الليمون المُحلى بالعسل الأمريكي

المقادير

- 5 أكواب من الماء البارد
- كوب ونصف من الماء الساخن
- ثلاثة أرباع الكوب من العسل الأمريكي
- عصير 8 حبات من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من برش الليمون الحامض
- مكعبات ثلج
- قشر ليمون حامض للزينة
- أوراق نعناع للزينة

http://rewity.com/vb

طريقة التحضير

- ضعي العسل، برش الليمون الحامض والماء الساخن في وعاء صغير، غطّيه بإحكام وامزجي المقادير جيداً حتى ذوبان العسل.
- أضيفي عصير الليمون الحامض و ضعي الوعاء في الثلاجة ليبرد المزيج.
- ضعي الماء البارد و شراب الليمون في إبريق، وضعي مكعبات الثلج في كؤوس زجاجية واسكبي شراب الليمون المُحلى بالعسل الأميركي.
- زيّنيها بقشر الليمون الحامض وأوراق النعناع.

شوكولا ساخنة

المقادير

- 6 أكواب من الحليب المقشد
- نصف كوب من العسل
- ثلاثة أرباع الكوب من الكاكاو
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- رشة ملح

طريقة التحضير

- تخلطي الكاكاو والملح في وعاء، ثم أضيفي الحليب والعسل وحركيهما.
- ضعي الوعاء فوق نار خفيفة إلى متوسطة وحرّكي حتى تظهر فقاقيع الهواء.
- إرفعي الوعاء عن النار، وأضيفي الفانيليا واخفقي باليد حتى تتشكّل رغوة على سطح المزيج.
- اسكبي مزيج الشوكولا في 6 أقداح، وقدميها ساخنة.

http://rewity.com/vb

السمك المتبّل على الطريقة الصينية

http://revity.com/vb

المقادير

- 240 غراماً من السمك الطازج (يفضل استخدام سمك الكنعد الطازج)
- ملعقة من الزنجبيل الناعم
- ملعقة من البصل الأبيض المفروم فرماً ناعماً
- ملعقة من الملح
- رشة من الفلفل الأبيض
- 5 غرامات من الخيار
- ملعقة من عصير الليمون الحامض
- نصف كوب من الخل
- ملعقة من أوراق الليمون الطازجة المفرومة
- ملعقة من حليب جوز الهند
- رشة من القليقلة الحارة الطازجة المفرومة ناعماً
- ملعقة من المانغا الخضراء غير الحلوة، مفرومة ناعماً

طريقة التحضير

- ينظف السمك ويتبل بالخل والملح والزنجبيل.
- يوضع في البراد لمدة 50 دقيقة.
- ثم، ترفع من البرّاد وتصفّى.
- تضاف بقية المقادير إلى السمك المتبل، وتخلط سوياً. يقدّم هذا الطبق بارداً.

البصل

غني بالفيتامينات والأملاح، ويحتوي على مادتي الكبريت و«الكويرسيتين» المضادتين للأكسدة واللتين تعملان على حماية خلايا الجسم من التلف. كما يخلّف من مستويات «الكوليسترول» ويساعد على تنشيط جهاز المناعة وتثبيط نمو الخلايا السرطانية.

نصيحة: ضعي البصل في الثلاجة قبل تقشيره وتقطيعه للتخفيف من طعمه الحارق ولتقليل إفراز الدموع. واحذري من تقطيع البصل وتخزينه، لأنه يتأكسد ويكوّن مادة سامة، لذا استخدميه دائماً طازجاً.

بابا غنّوج

المقادير

- 400 غرام من الباذنجان
- 80 غراماً من الطحينة
- 60 غراماً من عصير الحامض
- ملح، حسب الرغبة
- نعناع وفجل للتزيين

طريقة التحضير

- يشوى الباذنجان على النار حتى ينضج، ثم يوضع في الثلج والماء.
- يقشر، ويوضع على مصفاة حتى يصفى جيداً، ثم يفرم ناعماً ويخلط جيدا مع الطحينة والحامض والملح.
- يقدّم هذا الطبق بارداً، مزيناً بالفجل والنعناع.

www.rewity.com/vb/index.php

الخضار الحارّة

على الطريقة الهندية

المقادير

- نصف كيلوغرام من البطاطا
- 20 غراماً من الزبدة الخالية من الملح
- ملعقة من الملح
- رشة من الفلفل الأبيض
- ملعقة من الكزبرة الخضراء، مفرومة
- ملعقة من البصل الأخضر، مفرومة
- نصف كوب من الكريما الطازجة
- ملعقة من مسحوق الكاري
- ملعقة من مسحوق الكركم
- بيضة
- نصف كوب من فتات الخبز اليابس
- رشة من الفلفل الحار الناعم
- مكعب من مرق الدجاج (مفتت)
- قليل من الزيت للقلي

طريقة التحضير

- تغسل البطاطا وتسلق، ثم تقشر وتهرس جيداً.
- تمزج البطاطا مع مجموع المقادير، باستثناء فتات الخبز، ثم تشكل على شكل كرات صغيرة، وتغطى بفتات الخبز.
- في وعاء يحتوي على الزيت الساخن، تقلى هذه الخضار. يمكن تقديمها مع الصلصة الحارة الجاهزة.

الكركم

يعزّز نظم التخلص من السموم في الجسم لاحتوائه على خصائص مضادات الأكسدة، كما يعمل على إحباط تأثير عدد من المواد الغذائية المسرطنة. يضاف إلى مسحوق الكاري ليضفي عليه مزيداً من اللون الذهبي البراق والنكهة الغنية. استعمليه مع أطباق المقبلات والحساء والبقول، بالإضافة إلى أنه يستخدم كمادة حافظة للطعام.

www.rewity.com

ورق عنب بالزيت

www.rewity.com

المقادير

- ربع كيلوغرام من ورق العنب الأخضر
- كوب من الأرز
- حبة بصل، مقطعة إلى مربعات
- حبة من البندورة، مقطعة إلى مربعات
- باقة مشكلة من البقدونس والنعناع
- ملح وفلفل، حسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الحامض
- كوب من زيت الزيتون
- 3 فصوص من الثوم

طريقة التحضير

- يغسل ورق العنب، ثم يصفى. يفرم البقدونس والنعناع ويخلطان مع الأرز. يضاف البصل والبندورة والملح والفلفل والحامض والثوم. يخلط هذا المزيج.
- يحشى ورق العنب بهذا المزيج، ثم يلف ويرص داخل القدر، الذي يضاف إليه الكمية المتبقية من عصير الحامض وزيت الزيتون والثوم ورشة من الملح وقليل من الماء حتى تغطي ورق العنب. ويغطى هذا الأخير بطبق ثقيل، ويترك حتى يغلي، ثم تخفف النار مع ايداعه لمدّة ساعة تقريباً. ويفضل وضع قطعة من الحديد (صفيحة) تحت القدر، حتى النضوج. وتجدر الملاحظة إلى أن مزيج الماء والحامض وزيت الزيتون يعلو الطبق.
- يقدّم هذا الطبق بارداً.

سبرينغ رولز بالدجاج والروبيان

www.rewity.com

المقادير

- عبوة جاهزة من رقائق «السبرينغ رولز» بالأرز
- 100 غرام من الدجاج المسلوق والمقطّع إلى شرحات
- 150 غراماً من الروبيان المفروم ناعماً والمسلوق
- 200 غرام من البازيلاء الخضراء
- 100 غرام من جبنة «التوفو» المسلوقة لمدة خمس دقائق، والمقطّعة إلى شرحات
- 50 غراماً من النعناع
- 100 غرام من البصل الأخضر
- 100 غرام من الخيار
- 50 غراماً من الكزبرة
- 10 غرامات من «السيبوليت»
- قطع من مخلّل الحر

مقادير صلصة التمر الهندي:

- 30 غراماً من التمر الهندي
- 110 غرامات من الماء
- 100 غرام من قصب السكر
- 10 غرامات من الملح
- غرامان من الحر الأحمر

طريقة التحضير

- في وعاء عميق، يُضاف الماء الفاتر، ثم تغمس «السبرينغ رولز» لمدّة دقيقة.
- تحشى كل لفافة بالدجاج والروبيان والخضار في وسطها، ويتمّ إغلاقها من الجانبين، لتلفّ بعدها وتوضع داخل وعاء، وتغطى.
- لإعداد صلصة التمر الهندي: في وعاء صغير، توضع جميع مقاديرها، ثم توضع على النار لتغلي، مع ملاحظة أنّه لدى تذوقها يجب أن تشمل نكهتها الحموضة والحلو والملوحة في آن واحد. ثم، توضع هذه الصلصة على الرقائق، ويضاف مخلل الحرّ. ويزيّن هذا الطبق بالخيار والبصل الأخضر والنعناع وعشبة «السيبوليت».

سلطة الشمندر الأحمر

من هونغ كونغ

المقادير (هذه المقادير تكفي ثلاثة أشخاص)

- 360 غراماً من الشمندر الأحمر (البنجر) المسلوق
- 320 غراماً من شرائح ثمار البحر، بمعدّل شريحتين لكل طبق
- حبتان من البندورة الكرزية
- 50 غراماً من الجزر المبشور

مقادير تتبيلة الشمندر:

- 100 غرام من الكزبرة
- 60 غراماً من البقدونس
- 20 غراماً من القليقلة الخضراء
- 20 ملليلتراً من الليمون الحامض
- 30 ملليلتراً من زيت الزيتون
- 20 غراماً من القليقلة الحلوة
- ملح وفلفل، حسب الرغبة

www.rewity.com

طريقة التحضير

- يقوم كل من الكزبرة والبقدونس قرماً ناعماً، ويمزجان مع مقادير التتبيلة، ويتمّ نقع الشمندر الأحمر في المزيج.
- توضع شريحة من الشمندر الأحمر بعد تجهيزها،تعلوها قطعة من ثمار البحر، فشريحة ثانية من الشمندر وقطعة ثانية من ثمار البحر، مع تزيين سطح هذه الطبقات بالجزر، وتوضع حبات البندورة الكرزية على جانبي هذا الطبق للتزيين.

الجزر

مصدر غني بالكالسيوم وبعض الفيتامينات الهامة كفيتاميني «آي» و«دي»، بالإضافة إلى احتوائه على خصائص المضادات الحيوية.

نصيحة: لتسهيل عملية نزع قشور الجزر، اغمريه في ماء مغلي لدقيقة واحدة، ثم ضعيه تحت ماء بارد. ولمزيد من الطعم الحلو، أضيفيه إلى طبق السلطة الخضراء.

الأوزي

www.rewity.com

المقادير

- عجينة الغولاش الجاهزة
- كيلو غرام من الأرز المصري
- 150 غراماً من السمن
- 10 غرامات من القرفة الناعمة
- 10 غرامات من الفلفل الأسود
- 500 غرام من البازيلاء الخضراء
- 250 غراماً من المكسرات المحمصة (لوز، فستق حلبي، صنوبر)
- بيضة مخفوقة

طريقة التحضير

- تقطّع عجينة الغولاش إلى مربعات بقياس 25×25 سنتيمتراً.
- في وعاء، يطهى الأرز مع البازيلاء، وتضاف المكسرات والتوابل.
- تحشى كل قطعة من العجينة بخليط الأرز والبازيلاء، وتغلق بشكل دائري، وتلصق بواسطة البيض.
- توضع في وعاء الفرن مع السمن لمدة 20 دقيقة على حرارة 150 درجة مئوية، وتقدّم على الفور.

الكزبرة

غنية بأحماض «الفينوليك»، تخفّض مستويات «الكوليستيرول»، وتحديداً النوع الضار منه LDL، في الوقت الذي ترفع فيه من مستويات «الكوليستيرول» الجيّد HDL. يمكن استخدامها لإعداد الأطباق الشرقية المميزة بعد طحنها وتتبيل الأسماك، فضلاً عن إضافتها إلى سلطة البطاطس المسلوقة والبقدونس، كما تستعمل أوراقها في تزيين الأطباق المختلفة.

السلطة الخضراء مع الجبنة

www.rewity.com

المقادير

- 100 غرام من الخس الأفرنجي
- 100 غرام من الجرجير (عشبة تتواجد في بلاد الشام)
- 150 غراماً من الخيار المقطّع إلى شرائح
- 200 غرام من البندورة المقطعة إلى شرائح
- 50 غراماً من الزيتون الأخضر الحار
- 50 غراماً من البصل الأحمر المقطّع إلى حلقات
- 100 غرام من الجبن الأبيض
- 50 ملليلتراً من زيت الزيتون
- 30 ملليلتراً من الليمون الحامض
- ملح وفلفل، حسب الرغبة

طريقة التحضير

- في الوعاء المخصّص للسلطة، تضاف المقادير بعد تجهيزها.
- يمزج كلّ من عصير الليمون وزيت الزيتون والملح والفلفل، وتضاف إلى الوعاء قبل التقديم مباشرة.

سلطة السوشي بالفلفل الأسود

من اليابان

www.rewity.com

الثوم

علاج فعّال لضغط الدم، مطهّر للمعدة وترياق للسموم، مذيب للـ «كوليستيرول» ومانع للجلطة، فضلاً عن أنّه يدمّر الفيروسات والبكتيريا المسببة للعدوى ويساعد على مكافحة الأمراض العصبية كـ «الألزهايمر».

نصيحة: لسهولة تقشير الثوم، ينصح بوضعه في وعاء يحتوي على ماء بارد لمدّة عشر دقائق. وللحفاظ على نكهته، جرّبي طحنه مع الزنجبيل طحناً ناعماً، ثم احفظيه داخل علبة بلاستيكية. وللتخلّص من رائحة الثوم النفّاذة في الفم واليدين، قومي بفرك يديك بالحامض، وامضغي عيدان البقدونس الأخضر.

المقادير

- 280 غراماً من سمك السوشي
- 4 شرائح من أوراق «النوري» Nori sheets
- 40 غراماً من الفلفل الأسود
- 240 غراماً من الأوراق الخضراء
- 4 قطع من السلطعون البحري

مقادير صلصة «واقو» Wafu:

- 200 غرام من نقيع خل الأرز
- 50 ملليلتراً من صلصة الصويا
- 50 غراماً من الزنجبيل الطازج
- 30 غراماً من الثوم
- 80 غراماً من التفاح الأحمر
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

طريقة التحضير

- تخلط مقادير الصلصة مع بعضها البعض جيّداً، وتُترك جانباً لمدّة ساعة قبل التقديم.
- يرتب «السوشي» مع الفلفل الأسود على شرائح أوراق النوري التي تلفّ، ثم تسخن على حرارة متوسطة، لمدة 30 ثانية.
- بعدها، تقطّع هذه اللفائف إلى 4 قطع هرمية، تزيّن بواسطتها جوانب الطبق.

ثم تضاف الأوراق الخضراء الطازجة إلى قطع السلطعون، للتزيين.

الفتّوش

المقادير

- خسة متوسطة الحجم
- 4 حبات من البندورة
- 4 حبات من الخيار
- باقة من الفجل
- باقة من البقلة
- ربع باقة من النعناع والبقدونس
- حبّة من الفليفلة الخضراء
- بصل أخضر، حسب الرغبة
- باقة من الروكا
- 100 غرام من عصير الليمون الحامض
- 70 غراماً من زيت الزيتون
- 10 غرمات من السمّاق
- 15 غراماً من الملح
- 250 غراماً من الخبز المحمّص أو المقلي

طريقة التحضير

- تغسل الخضر جيّداً، تقطع البندورة إلى مربعات متوسطة الحجم، وكذلك كلّ من الخس والخيار والفجل والفليفلة والبقلة والروكا والبصل الأخضر.
- تضاف هذه الخضار إلى الوعاء المخصّص للسلطة، ويضاف الزيت وعصير الليمون الحامض والسمّاق والملح اليها، وتخلط جيّداً.
- يضاف البقدونس إلى سطح هذا الوعاء، ويوضع الخبز على وجهه، ويقدّم على الفور.

الخيار

يحتوي على فيتامين «سي» المضاد للأكسدة ونسبة عالية من الألياف الغذائية، إضافة إلى أنه ملطّف لبشرة الوجه ويحافظ على نقائها ونضارتها، إلى جانب دوره الحيوي في علاج الإضطرابات الهضمية.

نصيحة: يشتهر الخيار بأنه «ملك السلطات»، إذ يدخل في إعداد مجموعة كبيرة من أطباقها، كما أنه يستعمل في تزيين الأطباق، وذلك بتقطيعه إلى أشكال حلزونية أو دائرية.

www.rowity.com

حساء الروبيان مع الكوسى

المقادير (هذه المقادير تكفي لربعة اشخاص)

- 50 غراماً من الزبدة
- 500 غرام من الروبيان
- 500 غرام من الكوسى
- 100 غرام من البصل
- 10 غرامات من الثوم
- 50 غراماً من الكرّاث
- 150 غراماً من البندورة
- لتر من الماء
- ملح، حسب الرغبة
- فلفل أبيض، حسب الرغبة
- قليل من الكزبرة الخضراء

طريقة التحضير

- في وعاء يوضع على النار، تذوّب الزبدة. يضاف البصل والثوم، يقلّبان حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- ثم، يضاف الكراث، فالروبيان والكوسى المقطّعة الى مربعات صغيرة. يملح المزيج، يتسف لمدة خمس دقائق، ثم تضاف البندورة المقطّعة الى قطع صغيرة.
- اخيراً، يضاف الماء مع قليل من الفلفل الأبيض. وعند النضوج، تضاف الكزبرة الخضراء.

الكراث

غني بالفيتامينين (بي 6) و(سي)، و«الفولات» و«المانغنيز» والحديد والألياف، مما يجعله مفيداً في تثبيت مستوى السكر في الدم. وللكراث مذاق شهي، خصوصاً لدى استخدامه مع حساء والسمك والدجاج.

www.rewity.com

حساء «مولو» الصيني

www.rewity.com

المقادير (هذه المقادير تكفي أربعة أشخاص)

- ملعقة من الثوم المطحون
- ملعقة من البصل المفروم
- رشة من الفلفل الأبيض
- 200 غرام من لفائف «مولو» الصينية الجاهزة (تباع جاهزة في الأسواق باسم Molo/siomai wrappers)
- 380 غراماً من الدجاج
- 140 غراماً من الروبيان ذي الحجم الصغير
- 100 غرام من اللحم البقري
- لتر من مرق الدجاج
- ملعقتان من البصل الأخضر المقطّع
- قليل من الزيت النباتي
- ملعقة من الصلصة الخاصة بالسمك

طريقة التحضير

- في وعاء يوضع على النار، يضاف قليل من الزيت النباتي، ويقلّب فيه البصل والبصل الأخضر والثوم حتى يصبح لونها ذهبياً.
- يضاف الدجاج واللحم والروبيان والملح والفلفل وصلصة السمك ومرق الدجاج.
- يغلى هذا المزيج جيّداً، حتى ينضج اللحم. ثم، يضاف «النودلز» الصيني وقليل من الملح.
- يقدّم هذا الطبق ساخناً.

عجّة البطاطا

www.rewity.com

المقادير (هذه المقادير تكفي ثلاثة أشخاص)

- 300 غرام من البطاطا
- 4 بيضات
- 100 غرام من البصل
- ربع باقة من الكزبرة الخضراء
- رشّة من الفلفل الحار (اختياري)
- حبّة من الفلفل الحلو
- 100 ملليلتر من زيت الزيتون
- رشّة من الملح
- رشّة من البهار الأبيض

طريقة التحضير

- تسلق البطاطا حتى تنضج، ثم تبرش بواسطة مبرشة الجبن، ثم يضاف اليها البيض والكزبرة المفرومة والفلفل المقطّع بنوعيه، ويملح ويبهر هذا المزيج.
- في مقلاة، يحمّى الزيت على النار، يقلى البصل، ثم، يضاف خليط الخضار اليه. يقلّب من الجهتين، حتى ينضج.
- يقدّم هذا الطبق بارداً أو ساخناً.

البطاطا

يحتوي كل 100 غرام من البطاطا على نحو 80 غراماً من الماء و15 غراماً من النشاء وغرامين من «النيتروجين» و6 غرامات من السكر، بالإضافة إلى حوالي غرام من الألياف. كما أنها غنية بالبوتاسيوم والفوسفور والحديد والفيتامين «سي»، إلا أنّها بالمقابل فقيرة في الكالسيوم والفيتامين «بي».

نصيحة: أضيفي بعض قطرات الليمون لدى سلقها لتحصلي على لون أبيض، واهرسيها وهي ساخنة، لأنها إذا بردت ستصبح مطاطة ولزجة وسميكة. وبعد تقطيع البطاطا إلى أصابع، اغمسيها في كميّة قليلة من الماء والخل كي لا تكتسب اللون الأسود.

يخنة الخضار والمعكرونة

www.rewity.com

العقادير (هذه المقادير تكفي أربعة أشخاص)

- نصف كيلوغرام من لحم البقر، مقطعة إلى قطع كبيرة
- نصف عبوة من المعكرونة من النوع الذي تختارينه
- كوب من الحمص
- كوب من الكوسى
- كوب من البطاطا
- كوب من الباذنجان
- حبّة من البصل
- 3 فصوص من الثوم
- ملعقة كبيرة من صلصة البندورة
- كوب من الماء
- كوب من مرق اللحم
- ملعقة من الهال
- رشّة من كبش القرنفل
- نصف ملعقة من الفلفل الأسود
- 4 ملاعق من الزيت
- ورقتان من الغار

طريقة التحضير

- في وعاء يحتوي نصف كميّة الزيت، تقلى نصف كميّة البصل.
- ثم، يضاف اللحم ويقلى جيداً، لتضاف بعدها ورقتا الغار وكبش القرنفل وحب الهال، فالماء. يترك هذا المزيج، حتى يغلي جيداً.
- في وعاء آخر، تسلق المعكرونة. ثم، تصفّى، وتدع جانباً.
- في وعاء ثالث يوضع على النار، تضاف الكمية المتبقية من الزيت والبصل حتى يصبح لونها ذهبياً. ثم، يضاف إليه الحمص والخضر المقرومة. ويقلّب هذا المزيج، حتى يصبح شبه ناضج.
- يضاف مرق اللحم وصلصة البندورة إلى الوعاء الثالث، فالبهارات، ويُترك على النار حتى تنضج الخضار. ثم، تضاف المعكرونة واللحمة الناضجة المحضرة سابقاً، ويترك هذا المزيج لمدّة دقيقة.
- يقدّم هذا الطبق مزيناً بأوراق البقدونس.

الهال

يطلق عليه أيضاً اسم الحبهان. يكافح التهابات اللثة ومسكّن للمغص ومدر للبول. كما أنّه معطّر للفم إذا تم مضغه. هو نبات عطري ذو مذاق لاذع ونكهة غنية، يطحن مع البن لإعداد القهوة العربية المميّزة، ويضاف لدى اعداد أطباق الكاري والفطائر والمعجنات والمخللات، وبعض أنواع الحلويات.

باذنجان مع البندورة والفلفل

www.rowity.com

المقادير (هذه المقادير تكفي ثلاثة أشخاص)

- 500 غرام من الباذنجان
- 100 غرام من البصل
- 200 غرام من الفلفل الحلو الملوّن
- 10 غرامات من الثوم
- 250 غراماً من البندورة
- 50 ملليمتراً من زيت الزيتون
- رشّة من الملح
- رشّة من الفلفل الأبيض

طريقة التحضير

- يقشر الباذنجان، ثم يقلى بصورة نصفية.
- في وعاء يوضع على النار، يحمى زيت الزيتون، ثم يضاف كلّ من البصل والثوم والفلفل الملوّن، فالبندورة المقطعة إلى شرحات رفيعة والملح والفلفل.
- يصف الباذنجان في طبق مضاد للحرارة، تضاف فوقه الخضار، ثم يدخل الى الفرن لمدّة 15 دقيقة.

القرفة

تكسب الأطعمة مذاقاً خاصاً ورائحة ذكيّة. تضاف كعيدان، على أطباق الأرز أو اللحم أو الدجاج. وتستخدم في تزيين أطباق الحلويات كالأرز باللبن والكاسترد والمهلبية.

الدجاج المحشو بالجبنة والروكا

المقادير (هذه المقادير تكفي ثلاثة أشخاص)

- 500 غرام من صدر الدجاج الخالي من العظام
- 100 غرام من جبنة «فيتا»
- باقة من الروكا
- فصّ من الثوم المدقوق
- 25 غراماً من البصل المفروم
- ملح، حسب الرغبة
- بهار أبيض، حسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

طريقة التحضير

- في مقلاة توضع على النار، يضاف قليل من زيت الزيتون ويقلّب البصل والثوم. ثم، تضاف الروكا وتنسف، حتى تذبل. عندما يبرد هذا المزيج، تضاف اليه الجبنة، وتمزج جيّداً.
- يشق صدر الدجاج، بواسطة السكين، من الوسط. يحشى بخليط الجبنة والروكا والبصل والثوم، ثم يطهى في مقلاة على نار هادئة، حتى ينضج. يقدّم على الفور.

الدجاج بالفاكهة

المقادير (هذه المقادير تكفي ثلاثة أشخاص)

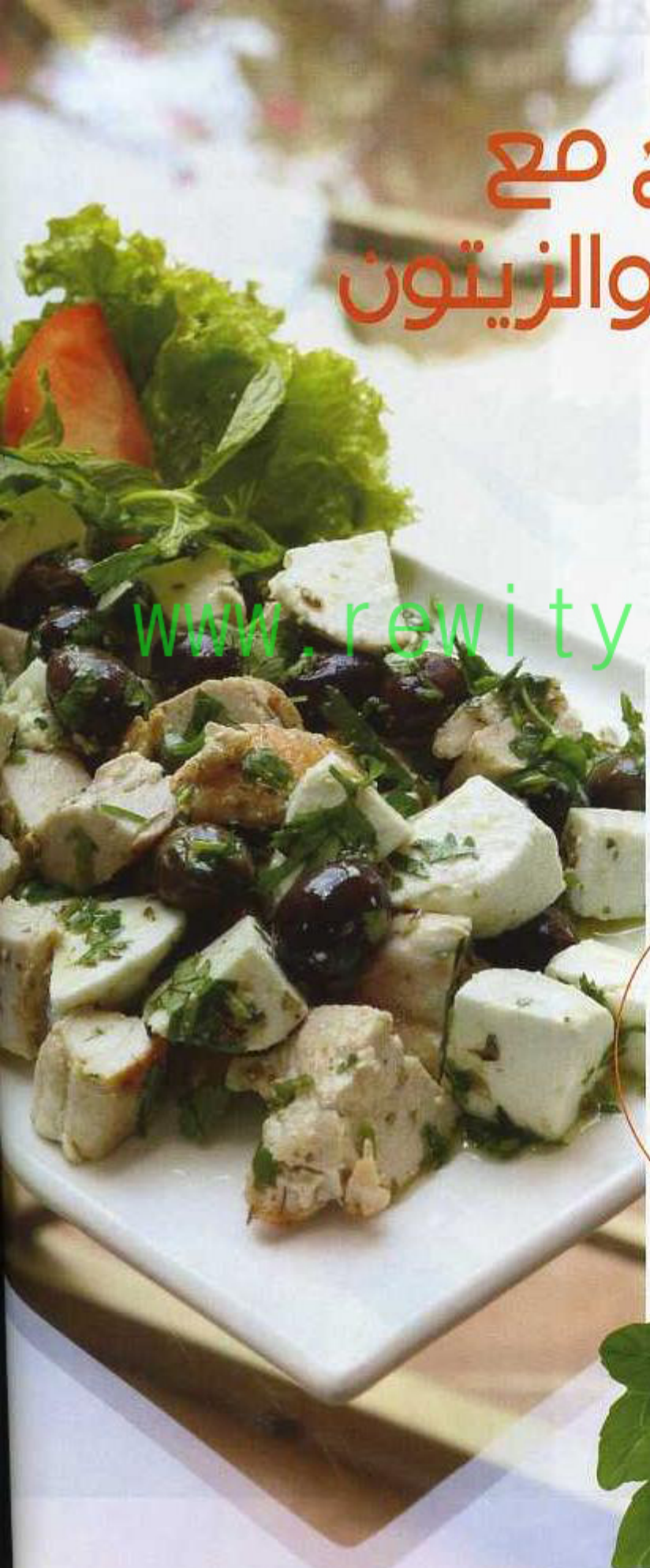
- 500 غرام من صدر الدجاج
- 200 غرام من العنب
- 200 غرام من التفاح
- 120 غراماً من المايونيز
- 50 غراماً من الزبيب
- قليل من البقدونس المفروم، للتزيين
- ملح، حسب الرغبة
- بهار أبيض، حسب الرغبة
- 20 ملليلتراً من زيت الزيتون

طريقة التحضير

- يضاف الملح والبهار الأبيض الى صدر الدجاج، ثم، يشوى حتى ينضج. وبعد أن يبرد، يقطّع الى مربّعات توزّع في طبق التقديم.
- ثم، يضاف فوقه التفاح والمايونيز والزبيب والملح والبهار وزيت الزيتون. يرشّ البقدونس للتزيين.

www.rewity.com

الدجاج مع الجبنة والزيتون



المقادير (هذه المقادير تكفي ثلاثة أشخاص)

- 500 غرام من صدر الدجاج
- 200 غرام من جبنة «فيتا»
- غرام من الأوريغانو
- 100 ملليلتر من زيت الزيتون
- حبة من الليمون الحامض
- رشّة من الملح
- رشّة من البهار الأبيض

www.rewity.com

طريقة التحضير

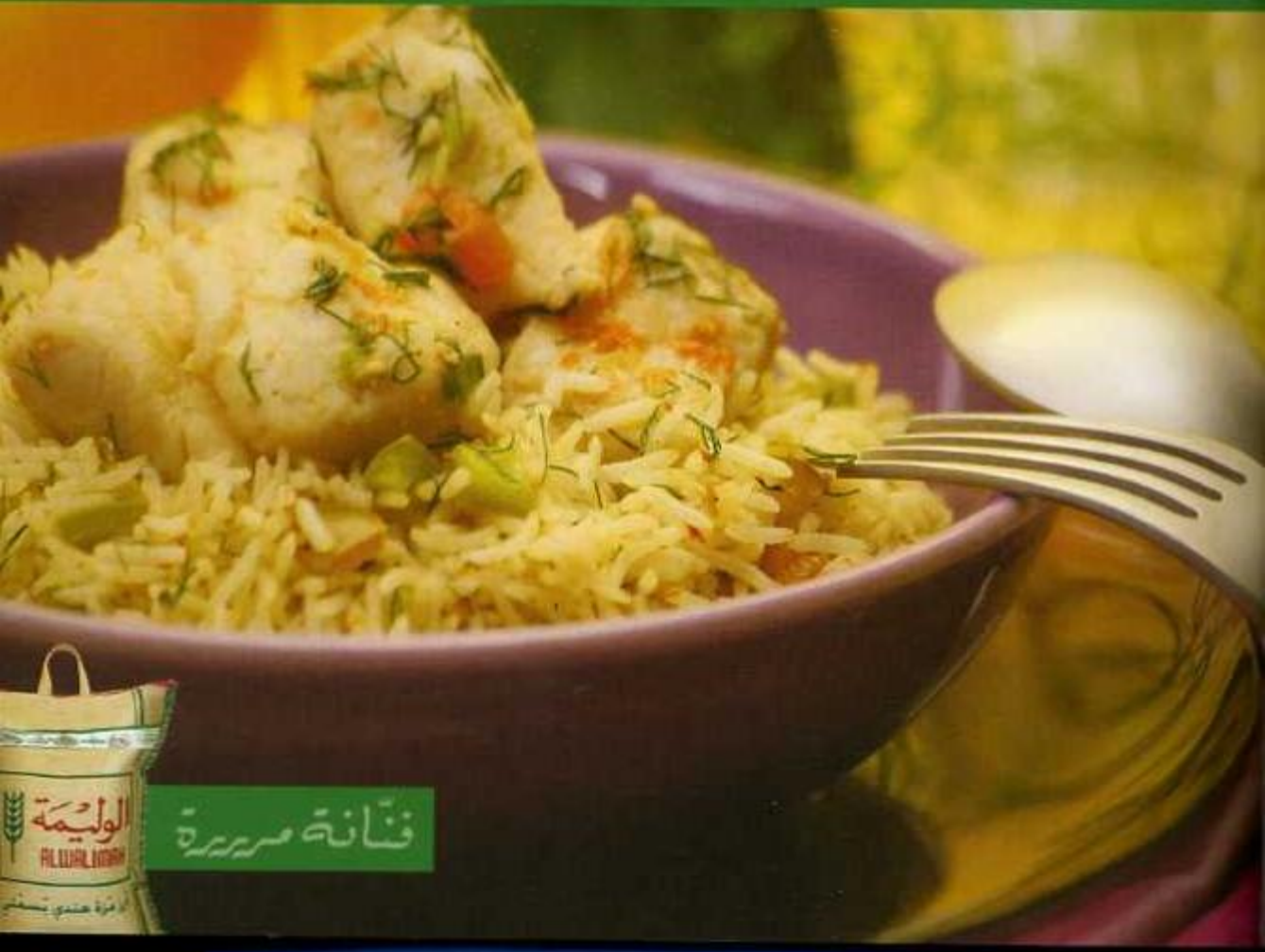
- يشوي صدر الدجاج، ثم يبرد ويقطّع قطعاً متساوية. توزّع قطع الدجاج في طبق التقديم.
- في وعاء، يمزج الجبنة المقطّعة والزيتون والملح والبهار وزيت الزيتون وعصير الحامض والأوريغانو. ثم، تضاف إلى الدجاج، في طبق التقديم.

الأوريغانو

عشب خشبي تحمل أوراقه نكهةً حادّة. يعد مصدراً غنياً بالعناصر الغذائية الهامة كالحديد وفيتاميني «اي» و«بي 6» والألياف والكالسيوم والمانغنيز والماغنيسيوم، فضلاً عن فائدته في تثبيط نمو البكتيريا ومقاومة الأكسدة، والتي تبلغ الثنين وأربعين ضعف قدرة التفاح! يضاف الى صلصة البندورة وأطباق البحر المتوسط المتنوعة، فضلاً عن اللحوم بأنواعها والحساء والخضار.

and dill Kabsah

كبسة السمك بالشبت



Fish and dill Kabsah (Serve 4)

Ingredients

3 cup Al-walimah rice, 600 gm Hamour fish fillet, cut into slices,
4½ cup boiled water, 4 Tbsp vegetable oil, ½ cup chopped green onion,
2 Large tomato-peeled and chopped, 1 medium green bell pepper-sliced
¼ cup chopped dill, 1 tsp fish spices, 2 tsp ground coriander, ½ tsp ground black pepper, 1 chicken bouillon cube, 2 tsp salt (to taste)

Method

1- Wash the rice thoroughly and soak it in salted warm water for 30 minutes.
2- Heat the oil in a medium sauce pan, then sauté green onion and fish slices for 3-4 minutes.
3- Add chopped tomatoes, bell pepper, and chicken bouillon and half the amount of the chopped dill and spices and cook for 5 minutes.
4- Add boiling water and leave them to boil for 5 minutes, drain the rice and add to the pan, bring to boil and cook uncovered for 5 minutes.
5- Cover the pan tightly and cook on low heat until cooked for 15-20 minutes.
6- Toss the rest of the dill with the rice before serving.

كبسة السمك بالشبت (تكفي ٤)

المقادير

3 كوب أرز الوليمة، 600جم سمك هامور فيليه مقطع، 4½ كوب ماء مغلي، 4 م طعام زيت نباتي، ½ كوب بصل أخضر مفروم، 2 حبة طماطم كبيرة مقشرة و مقطعة، 1 حبة فلفل رومي أخضر مقطع، ¼ كوب شبت مفروم، 1 م صغيرة بهارات السمك، 2 م صغيرة كزبرة جافة مطحونة، ½ م صغيرة فلفل أسود مطحون، 1 مكعب مرقة دجاج، 2 م صغيرة ملح (حسب الرغبة).

الطريقة

1 - اغسلي الأرز جيداً مع تغيير الماء عدة مرات حتى يصبح الماء صافياً، ثم انقعي الأرز في ماء دافئ مملح لمدة 30 دقيقة.
2 - سخني الزيت في وعاء متوسط ثم أضيفي البصل الأخضر وشرائح السمك لمدة 3-4 دقائق.
3 - أضيفي كلاً من الطماطم، الفلفل الرومي الأخضر، مرقة الدجاج، و نصف كمية الشبت المفروم والبهارات واطبخي لمدة 5 دقائق.
4 - أضيفي الماء المغلي و اتركيه يغلي لمدة 5 دقائق، ثم صفي الأرز جيداً من ماء النقع وأضيفيه إلى الوعاء واتركي الأرز يغلي لمدة 5 دقائق.
5 - غطي الوعاء واطبخي الأرز على نار هادئة حتى ينضج لمدة 15 20 دقيقة.
6 - أضيفي الشبت المتبقي إلى الأرز قبل التقديم.

الفتّة على الطريقة المصرية

المقادير (هذه المقادير تكفي شخصاً واحداً)

- 150 غراماً من الخبز المحمص
- 200 غرام من الأرز المفلفل
- 200 غرام من مرق اللحم
- 350 غراماً من لحم العجل الصغير
- 150 غراماً من الثوم المهروس
- 100 غرام من البندورة
- 100 غرام من الخل
- ملح وفلفل، حسب الرغبة
- 200 غرام من الزبدة

www.rewity.com

طريقة التحضير

- لإعداد الصلصة: في وعاء يوضع على النار، يضاف السمن، ويقلّب فيه الثوم حتى يصبح ذهبيّ اللون، ثم، تضاف البندورة، يضاف الخل. يقلّب قليلاً، ثم يضاف قليل من الماء والملح والفلفل. يترك هذا المزيج على النار، حتى يغلي.
- يسلق اللحم، حتى ينضج. ويصبّ المزيج المستخلص من سلق اللحم فوق الخبز المحمص.
- طريقة التقديم: توضع طبقة من الخبز المضاف اليه خلاصة اللحم، تعلوها طبقة من الأرز المفلفل الناضج. تكرّر هذه العملية حتى نفاد الكميّة، على أن تكون الطبقة الاخيرة من الأرز. تصب الصلصة على السطح، ويوزع اللحم حول الطبق. يقدّم ساخناً.

حدف رمضان

المقادير (هذه المقادير تكفي ستة أشخاص)

- كيلوغرام من الطحين
- 25 غراماً من الملح
- 500 غرام من الماء
- 750 غراماً من السمن
- كيلوغرام من غبارة النشاء
- 500 غرام من الجوز
- 250 غراماً كاجو
- 20 غراماً من السكر
- 750 غراماً من القطر

طريقة التحضير

- يضاف الماء والملح والطحين إلى العجانة، ثم تقطع العجينة إلى 14 قطعة، ترتّب فوق بعضها، على أن تفصل بين كل طبقة وأخرى كمية قليلة من غبارة النشاء.
- يرق العجين فوق بعضه، حتى يصبح بحجم الصينية، ثم يقسم إلى قسمين: يوضع القسم الأوّل منه في صينية، تعلوها الحشوة المؤلفة من الجوز والكاجو والسكر، يعلوها القسم الثاني من العجين.
- ثم، تقطّع إلى قطع صغيرة، يوضع فوقها السمن الساخن، ويتمّ إدخال الصينية إلى الفرن لمدّة ساعة. ويوزّع القطر الساخن فوقها.

سكّر الطعام

يُشار عادة إلى مادة «السكروز» المفضّلة للمرء في التحلية. وهو يستخرج، بشكل أساسي، من قصب السكر في المناطق الحارة من العالم، ومن بنجر السكر في المناطق الشمالية الباردة، بالإضافة إلى وجود أنواع من سكر الفاكهة تستخدم للتحلية وإعداد الحلويات المختلفة. يمدّ السكر الجسم بالطاقة، إلا أن الإسراف في استهلاكه والمأكولات المصنوعة منه يدفع الجسم إلى أن يحوّلها إلى دهون، ثم يخزّنها داخله، ما يؤدّي إلى السمنة. لذا، لا تسرفي في تناول الحلويات الرمضانية!

العثمليّة

المقادير

(هذه المقادير تكفي ستة اشخاص)

- 500 غرام من عجين العثملية
- 500 غرام من السمن
- 500 غرام من القشدة
- 100 غرام من الفستق
- 50 غراما من زهر الليمون
- 200 غرام من القطر

طريقة التحضير

- تستخدم صينيتان، تطلى كلّ منهما بقليل من السمن، ويمد عجين العثملية عليهما بصورة متساوية. ثم، تغطّى كلّ منهما بورق النايلون. وتوضعان فوق بعضهما، لمدّة ساعة.
- ثم، تقلى العثملية في السمن الساخن حتى تحمر، لتصفّى بعدها. وعندما تبرد، تضاف القشدة إلى الصينية الأولى بشكل متساوٍ. ثم يوضع القسم الثاني من العثملية الموجود في الصينية الثانية فوق القشدة.
- يزيّن هذا الطبق بالقشدة المشكلة على شكل كرات، زهر الليمون والفستق. ثم، تقطع حسب الطلب، وتقدم مع القطر.

www.rewity.com

مدّة التحضير: ٢٥ دقيقة
مدّة التبريد: ٣ ساعات على الأقل
الكمية: تكفي ١٠ أشخاص
الفئة: كعكة الجبنة

المكوّنات:

- كوب أو ١٠٠ غرام من البسكويت السادة، المفتّت
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة غير المملّحة، المذوّبة
- ملعقة كبيرة من العسل
- ١/٢ كوب أو ١٠٠ غرام من السكر
- ١/٢ كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- كوب أو ٢٠٠ غرام من التمر، المنزوع البذور والمقطع
- كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، الطازجة والمبرّدة
- كوب ونصف أو ٣٠٠ غرام من جبنة الكريما
- علبة ١٧٠ غرام من **قشطة نستله**
- ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- ١ ١/٢ ملعقة كبيرة من الجيلاتين البودرة، المذوّبة في ٤ ملاعق كبيرة من الماء الساخن

لتغليفة الجيلي بالتمر:

- ملعقة كبيرة من الجيلاتين البودرة
- ٣/١ كوب أو ٨٥ مل من الماء المغلي
- ١/٤ كوب أو ٦٥ مل من قطر التمر
- ٣/١ كوب أو ٨٥ مل من الماء البارد

www.rewity.com

كعكة الجبنة بالتمر

طريقة التحضير:

١ تُمزج فتات البسكويت مع الزبدة والعسل. تُفرَك المكوّنات بأطراف أصابع اليد. يُسكَب مزيج البسكويت في قاعدة قالب كعكة بصحن متحرّك قطره ٢٠ سم.

٢ يُوضَع السكر، الماء والتمر المقطع في قدر صغيرة ويُترَك المزيج حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق ويُترَك جانبًا حتى يبرد ويصبح بحرارة الغرفة.

٣ تُخفَق جبنة الكريما، **قشطة نستله**، الفانيلا ومزيج التمر المبرَّد حتى يتماسك المزيج جيدًا. تُضاف الكريما المخفوقة إلى مزيج الجبنة وتُخلط جيدًا. يُسكَب الجيلاتين المذوّب فوق مزيج كعكة الجبنة ويُحرَّك باستمرار. يُسكَب مزيج الجبنة بالتساوي في القاعدة المعَدّة ويوضَع في الثلاجة لمدة نصف ساعة أو حتى يكاد يصبح متماسكًا. تُسكَب تغليفة الجيلي بالتمر فوق المزيج ويُوضَع المزيج في الثلاجة.

– لتحضير تغليفة الجيلي بالتمر: يُوضَع الجيلاتين مع الماء المغلي في وعاء للخلط ويُحرَّك حتى يذوب الهلام. يُضاف معجون التمر والماء البارد ويُحرَّك المزيج.

نصيحة: يُزيَّن وجه الحلوى بالكريما المخفوقة وبشرائح التمر.

www.Nestle-Family.com

ورد الشام

المقادير
(هذه المقادير تكفي ستة اشخاص)

- 500 غرام من الطحين
- 15 غراماً من الملح
- 250 غراماً من الماء
- 500 غرام من القشدة
- 400 غرام من السمن
- 600 غرام من القطر
- 300 غرام من النشاء
- 100 غرام من الفستق الحلبي

www.rewity.com

طريقة التحضير

- يضاف كل من الطحين والملح والماء إلى الخفاقة، مع استمرار الخفق لمدّة خمس دقائق، حتى تتشكّل عجينةٌ متماسكةٌ. ثم، تقطّع إلى 14 قطعة، ويوضع فوقها النشاء.
- ترق العجينة بواسطة الشوبك، حتى تصبح رقيقة أي تبلغ سماكتها 20 سنتيمتراً، ثم تقطع بواسطة مقطع صغير دائري الشكل. وتوزّع هذه القطع في الصينية، ويوضع على كل قطعة منها السمن الساخن.
- يتمّ إدخالها إلى الفرن لمدّة 40 دقيقة، حتى تتخذ اللون الذهبي، ثم، يضاف القطر. وبعد أن تبرد، تقسم كل قطعة إلى قسمين، وتفرد القشدة على كل قسم، ثم، تزيّن بالفستق الحلبي الناعم.

الكليجة الخليجية

www.rewity.com

المقادير

- كوبان من الطحين
- نصف كوب من السمن
- نصف ملعقة من الهيل
- نصف ملعقة من الزعفران
- نصف كوب من التمر
- 4 ملاعق من الماء

طريقة التحضير

- في وعاء، يخلط التمر مع السمن والسكر ورشة من الملح. ثم، يضاف إليه الهيل والزعفران مع الخلط جيداً.
- ثم، يضاف الطحين والماء دفعة تلو الأخرى، حتى يصبح المزيج كتلةً واحدةً.
- توضع القطعة بكف اليد، وترق حتى تصبح رقيقة للغاية ومجوّفة.
- في وعاء آخر، تضاف ملعقة من الزعفران والهيل الى ملعقة من التمر. يخلط هذا المزيج، ويضاف قليل منه في كلّ حبّة من العجين.
- ترق قطعة ثانية من العجينة، وتغفل بها القطعة الأولى.
- توضع في داخل الصينية، تشوى لمدة نصف ساعة على حرارة 150 درجة مئوية.

معمول مدّ بالقشدة

www.rewity.com

القشدة

هي جزء من الحليب، إذ تحتوي على جميع مكوّناته، إلا أن الدهون توجد فيها بصورة أكثر تركيزاً، ويمكن الحصول عليها من خلال عملية فرز الحليب عن طريق الطرد المركزي أو باستغلال الجاذبية الأرضية (الترقيد). وتختلف نسبة الدهن فيها، حسب الطريقة المتبعة وحسب نوع القشدة المراد إنتاجها، إلا أنها تتراوح بشكل عام من 2 % إلى 50 %.

وقد تصل في الأنواع المركزة منها إلى 80 %!

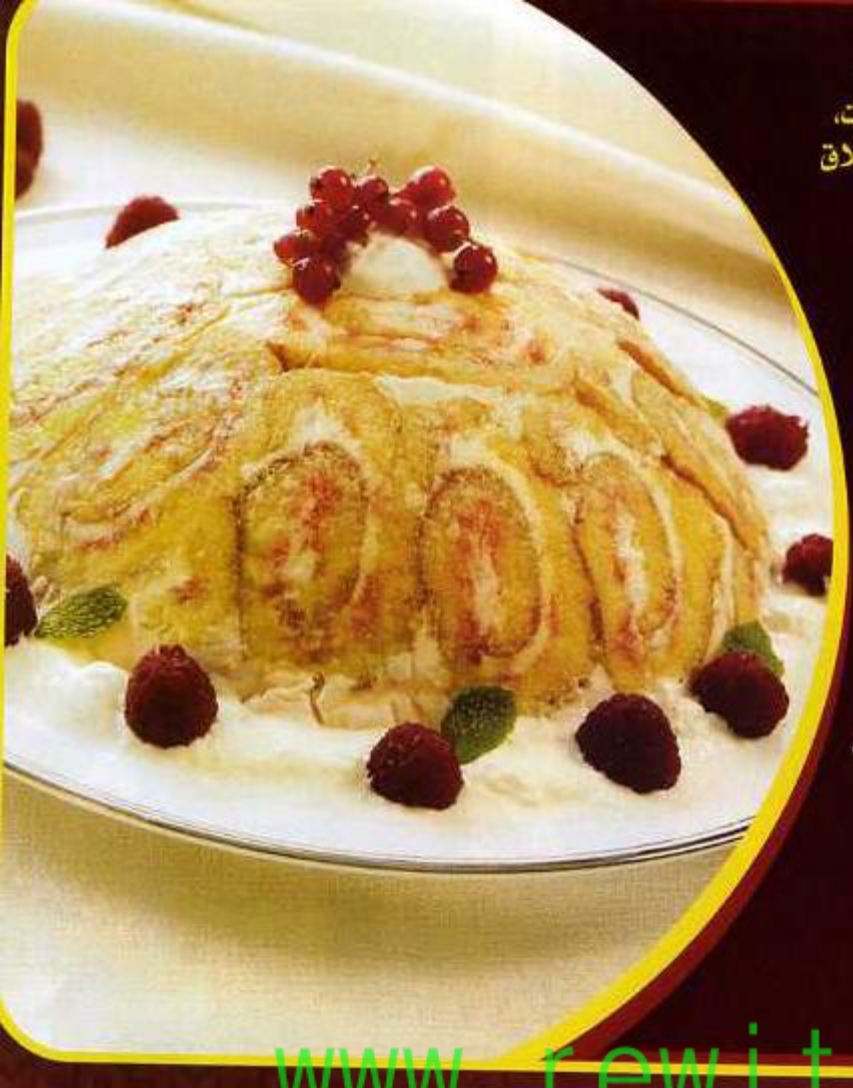
تتعدّد أنواعها، أبرزها: القشدة المخفوقة والقشدة المسخنة وتعرف باسم «قشدة النار» والقشدة المتخمرة التي تمتاز بنكهة حمضية بسيطة والقشدة الصناعية...

العقادير (هذه المقادير تكفي ستة أشخاص)

- 500 غرام من السميد الناعم
- 50 غراماً من بودرة السكر
- 50 غراماً من بودرة الحليب
- 5 غرامات من خميرة البيرة
- 200 غرام من السمن البقري
- 150 غراماً من الماء
- 500 غرام من القشدة
- 150 غراماً من السكر الخشن
- 100 غرام من حبّ الفستق
- 100 غرام من القطر

طريقة التحضير

- في وعاء كبير، يضاف كلّ من السميد وبودرة السكر والحليب والخميرة والسمن، ويحرّك هذا المزيج جيّداً حتى يخلط، ثم يضاف إليه الماء.
- يقسم هذا العجين إلى قسمين. وبعد دقيقة، يمد القسم الأوّل في صينية تبلغ سماكتها سنتيمتراً. ثم، يمزج كلّ من القشدة مع السكر الخشن والفستق، ويوزّع هذا المزيج فوق الصينية الممدودة بالعجين بشكل متساو.
- يمدّ القسم الثاني من العجين على ورقة نايلون دائرية يتجاوز حجمها حجم الصينية. ثم، تقلب فوق القشدة، لينزع النايلون.
- بعد 20 دقيقة، تخبز في الفرن على حرارة 250 درجة مئوية، حتى يصبح لونها أسمر. يضاف القطر إليها، وعندما تبرد تصبح جاهزةً للتقديم.



كعكة ڤيمتو الملفوفة بالفراولة - هذه كعكة لذيذة يمكن تحضيرها بسرعة من مكونات السوبر ماركت، توفر لكي أفضل الحلوى فى أي وقت من الأوقات على الأطلاق

المقادير:

٢ عبوة ملفوف كيك بالفراولة
١ عبوة كريمة مخفوقة
١ عبوة بسكويت مهضم
١/٢ كوب ڤيمتو
١ كوب زبادى
١ كوب مسحوق السكر

طريقة التحضير:

١. يقطع ملفوف كيك الفراولة الى شرائح ورتبيها فى صحن
٢. (غلفيها بغطاء مانع للالتصاق ليكون من السهل سحبها) وعندما تخرجيها سيكون شكلها مثل القبة
٣. اضربي الكريمة المخفوقة بأعلى سرعة حتى تتماسك
٤. أضيفي مسحوق السكر ڤيمتو و الزبادى ويضرب هذا الخليط مع بعض بسرعة بطيئة
٥. ضعيها فى صحن كما هى وتغطى بالبسكويت
٦. ضعيها فى الثلاجة لمدة خمس ساعات ثم أخرجيها وضعيها فى طبق
٧. تحلى كيفما تريدين و من الممكن أستخدام التوت والنعناع للتحلية

www.rewity.com

يحلّي الحلو

جيل بعد جيل و فيمتو يشارككم لقاءاتكم الحلوة في شهر رمضان المبارك. وبمناسبة حلول الشهر الكريم ، يهديكم فيمتو وصفات حلوة ، أعدّها لكم مجموعة من محبي فيمتو لتحلي حلوكم. إفطاراً شهياً، وتقبل الله طاعاتكم.

كما يمكنكم ربح **500 دولار**
وذلك من خلال المشاركة في مسابقة وصفات فيمتو
بموقع www.vimto.maktoob.com

فيمتو
للقاء حلاوته

حلابينو

المقادير (هذه المقادير تكفي ستة اشخاص)

- 500 غرام من الفستق الناعم
- 500 غرام من السكر
- 150 غراماً من الماء
- 10 غرامات من ماء الورد
- 500 غرام من القشدة
- 150 غراماً من القلوبات (كاجو، فستق حلبي، لوز)
- 10 غرامات من زهر الليمون

طريقة التحضير

- في وعاء يوضع على النار، يضاف الماء والسكر. وحين يغلي هذا المزيج، يضاف الفستق الناعم، مع التحريك لحوالي دقيقة.
- ثم، يمد هذا المزيج في صينية كبيرة الحجم، حتى يبرد.
- بعدها، يعجن مع ماء الورد، بواسطة اليد. ثم، يقطّع حسب الطلب.
- يزيّن هذا الطبق بالقشدة المشكلة على شكل كرات، وبالقلوبات وزهر الليمون.

www.rewity.com

حلاوة الجبن

المقادير (هذه المقادير تكفي ثمانية اشخاص)

- 500 غرام من الجبن البلدي المحلّى
- 500 غرام من السميد
- 250 غراماً من القطر للعجين
- 150 غراماً من القطر للتزيين
- 750 غراماً من القشدة
- 100 غرام من الفستق الحلبي الناعم
- 50 غراماً من زهر الليمون

طريقة التحضير

- في وعاء يوضع على النار، يضاف الجبن حتى يذوب.
- ثم، يضاف السميد و250 غراماً من القطر، ويخلط هذا المزيج، ثم يرق على صينية كبيرة الحجم.
- عندما يبرد، يقطّع إلى مربعات، تحشى بالقشدة، وتزين بالقشدة والفستق وزهر الليمون. يقدّم مع القطر.

كلّاج رمضان

www.rewity.com

المقادير (هذه المقادير تكفي ستة أشخاص)

- 500 غرام من القطر
- 200 غرام من عجينة الكلاج
- 500 غرام من الحليب
- 75 غراماً من النشاء
- 20 غراماً من ماء الزهر
- 100 غرام من الماء
- 300 غرام من الزيت النباتي
- 300 غرام من الحليب الفاتر

طريقة التحضير

- يسخن الحليب، ثم، يذوّب النشاء في الماء، ويضاف إلى الحليب، ليضاف بعدها ماء الزهر. يغلى هذا المزيج لمدّة دقيقتين، ثم يوضع داخل وعاء كبير حتى يبرد.
- في وعاء صغير، يضاف الحليب الفاتر. ثم، تقسم عجينة الكلاج إلى قسمين، تؤخذ قطعة منها وتغمس في الحليب الفاتر، ثم تحشى بملعقة كبيرة من حشوة الحليب والنشاء وماء الزهر، وتلف بشكل مربع.
- يتم طيّ طرفها بعد ساعة، لتقلى الحبات في الزيت، ثم تغمس بالقطر، لتصفى بعدها.

السمن

يعتبر السمن من أكثر الأنواع الغذائية استخداماً في المطبخ، ولكن يجدر الانتباه إلى الملاحظات التالية لدى استخدام السمن الحيواني أو النباتي:

- يفسد السمن النباتي مع مرور الأيام، وذلك بسبب ارتفاع نسبة الأحماض فيه، فيتغيّر طعمه ورائحته، خصوصاً عند تسخينه.
- لا يجوز إبقاء السمن النباتي أو الحيواني معرّضاً للهواء، لأن ذلك يسبّب تأكسده، وبالتالي فساده، لذا، يجب حفظه في أوانٍ زجاجية محكمة الإغلاق.
- لا يجوز أبداً استخدام السمن بنوعيه مرّتين.
- من الخطأ وضع السمن على النار لتسخينه، حتى تتشكّل على سطحه رغوة حمراء أو سوداء، فهذه الأخيرة دليل على تفكك تركيب السمن وتخرب ذراته ليغدو عسير الهضم، مخرشاً للأمعاء.

القطايف

www.rewity.com

المقادير (هذه المقادير تكفي ستة أشخاص)

- 500 غرام من الطحين
- 10 غرامات من خميرة البيرة
- 100 غرام من السميد
- 20 غراماً من القطر
- 500 غرام من القشدة
- 150 غراماً من الفستق الناعم
- 250 غراماً من الماء

طريقة التحضير

- يعجن كلّ من الطحين والسميد والقطر والخميرة، بعد إضافة الماء على ماكينة العجن. يعجن لمدة دقيقة. يزوّد هذا الخليط بكوب من الماء كلّ دقيقة، لتصبح العجينة طريّةً كاللبن، وتترك جانباً حوالي 30 دقيقة.
- تصبّ العجينة على الصاج او مقلاة البيض على النار، بواسطة مصب خاص، بشكل دائري. وعندما تجف قطع العجين، تنقل إلى وعاء مسطح، وتحشى كل قطعة بالقشدة، ويوزع عليها الفستق، وتقدّم مع القطر.

بتي فور التين

www.rewity.com

المقادير

للعجينة:

- 500 غرام من الزبدة
- 300 غرام من سكر البودرة
- 1200 غرام من الطحين
- 200 غرام من الفستق الحلبي المطحون

مقادير الحشو:

- 500 غرام من التين المجفف
- 100 غرام من السكر
- 100 غرام من الزبدة

طريقة التحضير

- في وعاء، تدعك الزبدة مع السكر. ثم، يضاف الطحين تدريجياً، ويحرّك حتى يتماسك.
- توضع هذه العجينة في الثلاجة، حتى تشتد.
- يطحن أو يقوم التين ناعماً، ويخلط مع السكر والزبدة.
- تقطع العجينة إلى كرات، تحشى بالتين، ثم تلف على الفستق الحلبي المطحون.
- توزّع هذه العجينة في داخل القوالب الخاصّة. تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدّة 15 دقيقة.

رواني

المقادير

(هذه المقادير تكفي خمسة أشخاص)

- 7 بيضات
- 250 غراماً من السكر
- 175 غراماً من الدقيق
- 75 غراماً من السميد
- 5 غرامات من «البايكنج باودر»
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا

مقادير القطر:

- كيلوغرام من السكر
- لتر من الماء
- ربع ملعقة من ماء الورد

طريقة التحضير

- في وعاء يمزج كل من البيض والسكر والفانيليا والسميد، بواسطة الخلاط الكهربائي.
- ثم يضاف كل من الدقيق و«البايكنج باودر»، مع التقليب بواسطة اليد.
- يتم ادخال هذا المزيج إلى فرن تبلغ حرارته 150 درجة مئوية، لمدة 20 دقيقة.
- بعد أن تصبح الصينية جاهزة، يضاف إليها القطر الذي يعد عبر خلط مقاديره في وعاء يوضع على النار، حتى الغليان.

قشطلية بالعسل

www.rewity.com

المقادير

(هذه المقادير تكفي ستة أشخاص)

- لتر من الحليب
- 500 غرام من النشاء الناعم
- 10 ملليغرامات من ماء الورد
- 10 ملليغرامات من ماء الزهر
- 3 حبات من المستكة، مطحونة مع قليل من السكر
- قليل من الفستق الحلبي المطحون، للتزيين
- قليل من العسل، للتزيين

طريقة التحضير

- في وعاء يوضع على النار، يضاف الحليب، فالنشاء المذوّب بماء بارد مسبقاً، ويتم ذلك تدريجياً مع التحريك.
- يتمّ الاستمرار في التحريك، حتى يتماسك هذا المزيج، ثم، يرفع من عن النار، ويضاف إليه ماء الورد وماء الزهر والمستكة.
- يسكب في كؤوس زجاجية، ويترك ليبرد ويقلب على طبق خاص، ويقدّم مع العسل والفستق الحلبي.

القطايف المقلية بالقشطة

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة
مدّة الطهو: ١٥-٢٠ دقيقة
الكمية: تكفي ١٠ أشخاص
الفئة: الحلويات العربية

المكوّنات:

- علبة ١٧٠ غرام من **قشطة نستله**
- كوبان أو ٥٠٠ مل من الحليب السائل
- ١/٢ كوب أو ٦٠ غرام من دقيق الذرة
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ٢٠ شريحة كبيرة من القطايف الجاهزة
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من القطر
- ملعقتان كبيرتان من الفستق المسحوق، للتزيين

طريقة التحضير:

١ تُمزَج **قشطة نستله** مع الحليب السائل ودقيق الذرة في قدر. يوضع المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي ويتكاثف. يُضاف إليه معقود زهر البرتقال ويُحَرَّك ثم يوضع جانباً حتى يبرد.

٢ تُحشى كل شريحة من القطايف في وسطها بملعقة كبيرة كاملة من القشدة المحضّرة والمبرّدة وتُلصَق القطايف بإحكام.

٣ تُقلى القطايف في زيت محمى حتى تكتسب اللون الذهبي البني. وتُرفَع من الزيت بواسطة ملعقة متعددة الثقوب للتخلص من الزيت الزائد وتُغمَس في القطر مباشرة لبضع دقائق ثم تُرفَع وتوضع في مصفاة. تُزَيَّن القطايف بالفستق المسحوق.

نصيحة: ينبغي أن تكون حرارة القطر عادية لكي تبقى القطايف مقرمشة.

www.Nestle-Family.com

كنافة بالموز والعسل

www.rewity.com

المقادير

(هذه المقادير تكفي عشرة أشخاص)

- كيلوغرام من الكنافة الشعرية
- نصف كيلوغرام من الزبدة قليلة الدسم
- كيلوغرام من الموز
- قليل من العسل الصافي
- زهر الليمون، للتزيين

طريقة التحضير

- تدعك الزبدة مع الكنافة الشعرية جيداً، وذلك حتى تتشبع خيوط الكنافة بالزبدة.
- يدهن قعر الصينية وحوافها بالزبدة، وتمد نصف كمية الكنافة الشعرية على الصينية بشكل متساو.
- تقطع كل حبة موز إلى حلقات، وتمدّ على الصينيّة بالتساوي، مع إيداع الأطراف بدون حشوة.
- تمد طبقة ثانية من الموز المقطع فوق الأولى، بحيث تسد فراغات الطبقة الأولى.
- تمدّ الكمية المتبقيّة من الكنافة الشعرية فوق الموز بالتساوي، ويضغط على الأطراف.
- تقلى الكنافة على نار هادئة حتى تتحمر أطرافها، ثم تصفّى عبر إيداع الصينية مائلة لمدّة 15 دقيقة.
- تقلب الكنافة على الوجه الآخر، تقلى بالطريقة السابقة عينها.
- يتمّ التأكد من نضوجها عبر إدخال سكين تحت الكنافة، مع رفعها قليلاً لنرى مدى نضوجها. ثم تطفأ النار، تصفّى الصينية لخمس عشرة دقيقة اضافية، وذلك بترك الصينية مائلة.
- يصبّ العسل الحار حسب الرغبة، وذلك بعد تسخينه في داخل «المايكروويف»، ثم ايداعه قليلاً ليتسلّل الى داخل الكنافة.
- تقطع كنافة الموز إلى مربعات، وتزين بالقشدة الجاهزة وزهر الليمون.

رمضان كريم

المكوّنات:

- ١٠٠٠ غرام أو ٢ حبات متوسطة الحجم من المنغا الطازجة
- كوبان أو ٤٠٠ غرام من الفراولة
- علبة واحدة أو ٣٩٧ غرام من **حليب نستله المكثّف المحلّى** المبرّد
- كوب واحد أو ٢٥٠ مل من الماء البارد
- ١٥ مكعّب من الثلج

مدّة التحضير: ١٠ دقائق
الكمية: تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
الفئة: الشراب المخفوق بالحليب
المطبخ: شرقي

شراب المنغا والفراولة المخفوق بالحليب

طريقة التحضير:

١ تُقشّر المنغا ويوضع اللب جانباً.

٢ يوضع لب المنغا والمكونات الأخرى داخل خلاط كهربائيٍّ وتُخلط المكوّنات لمدة ٢ إلى ٣ دقائق أو إلى أنْ يصبح المزيج ناعماً.

٣ يُسكب المزيج في أكوابٍ للتقديم ويُقدّم على الفور.

نصيحة: يمكن إضافة المزيد من الماء في حال رغبت الحصول على مزيج أكثر طراوةً.

www.Nestle-Family.com

ليالي دبي

المقادير

(هذه المقادير تكفي لإعداد 12 قطعة)

- 12 شريحة من الخبز الأسمر
- 400 غرام من الكريما المصنوعة في المنزل
- 150 غراماً من الفراولة الطازجة
- 50 غراماً من الفراولة المجمّدة
- 30 غراماً من الفراولة المهروسة (البوريه)
- 50 غراماً من الفستق الحلبي
- 50 غراماً من السكر
- غرامان من كبش القرنفل
- غرام من ورق الغار
- 3 غرامات من البرتقال المبشور
- 3 غرامات من الليمون الحامض المبشور
- قليل من القطر

طريقة التحضير

- في وعاء صغير، يخلط الماء والسكر وورق الغار وكبش القرنفل ويبشر البرتقال والليمون. وعندما يذوب السكر، يضاف فوقه بضع قطرات من عصير الليمون.
- يضاف القطر فوق شرائح الخبز الأسمر المحمص، ثم توضع الكريما فوقها. فالفراولة الطازجة المقطعة على شكل شرائح والفراولة المهروسة والفراولة المجمدة وقليل من الفستق الحلبي المطحون.

خاص بالحمية

يناسب هذا الطبق من يتبعون حمية غذائية، اذ تحمل كل قطعة حوالي 185 سعرة حرارية.

كنافة بالموز والعسل

المقادير

(هذه المقادير تكفي عشرة اشخاص)

- كيلوغرام من الكنافة الشعرية
- نصف كيلوغرام من الزبدة قليلة الدسم
- كيلوغرام من الموز
- قليل من العسل الصافي
- زهر الليمون، للتزيين

طريقة التحضير

- تدعك الزبدة مع الكنافة الشعرية جيّداً، وذلك حتى تتشبع خيوط الكنافة بالزبدة.
- يدهن قعر الصينية وحوافها بالزبدة، وتمد نصف كمية الكنافة الشعرية على الصينية بشكل متساو.
- تقطع كل حبة موز إلى حلقات، وتمدّ على الصينيّة بالتساوي، مع ايداع الأطراف بدون حشوة.
- تمد طبقة ثانية من الموز للقطع فوق الأولى، بحيث تسد فراغات الطبقة الأولى.
- تمدّ الكمية المتبقيّة من الكنافة الشعرية فوق الموز بالتساوي، ويضغط على الأطراف.
- تقلى الكنافة على نار هادئة حتى تتحمر أطرافها، ثم تصفّى عبر إيداع الصينية مائلة لمدّة 15 دقيقة.
- تقلب الكنافة على الوجه الآخر، تقلى بالطريقة السابقة عينها.
- يتمّ التأكد من نضوجها عبر إدخال سكين تحت الكنافة، مع رفعها قليلاً لنرى مدى نضوجها. ثم تطفأ النار، تصفّى الصينية لخمس عشرة دقيقة اضافية، وذلك بترك الصينية مائلة.
- يصبّ العسل الحار حسب الرغبة، وذلك بعد تسخينه في داخل «المايكروويف»، ثم ايداعه قليلاً ليتسلّل الى داخل الكنافة.
- تقطع كنافة الموز إلى مربعات، وتزين بالقشدة الجاهزة وزهر الليمون.

قطايف عصافيري بالقشطة

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة
مدّة الطهو: ١٠ دقائق
الكمية: تكفي ١٠ أشخاص
نوع الوصفة: الحلويات العربية

المكوّنات:

- علبة ١٧٠ غرام من **قشطة نستله**
- كوبان أو ٥٠٠ مل من الحليب السائل
- ١/٢ كوب أو ٦٠ غرام من دقيق الذرة
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ٤٠ شريحة صغيرة من القطايف الجاهزة
- ١/٢ كوب أو ٥٠ غرام من الفستق المطحون للتزيين
- كوبان أو ٥٠٠ مل من القطر

طريقة التحضير:

١ تُمزَج **قشطة نستله** مع الحليب السائل ودقيق الذرة في قدر. يوضع المزيج على النار حتى يغلي ويتكاثف مع التحريك المستمر. يُضاف إليه ماء الزهر ويُحرَّك ثم يوضع جانباً حتى يبرد.

٢ تُحشى كل دائرة من القطايف بملعقة صغيرة كاملة من القشطة المحضّرة والمبرّدة ويُلصَق طرفا القطايف بإحكام من جهة واحدة فتظهر القشطة من الجهة الثانية.

٣ تُغمَس كل قطعة من القطايف من الجهة غير الملصقة في الفستق المطحون.

نصيحة: تُزيَّن القطائف بمعقود زهر البرتقال مع القطر وتُقدم مع السكر.

www.Nestle-Family.com